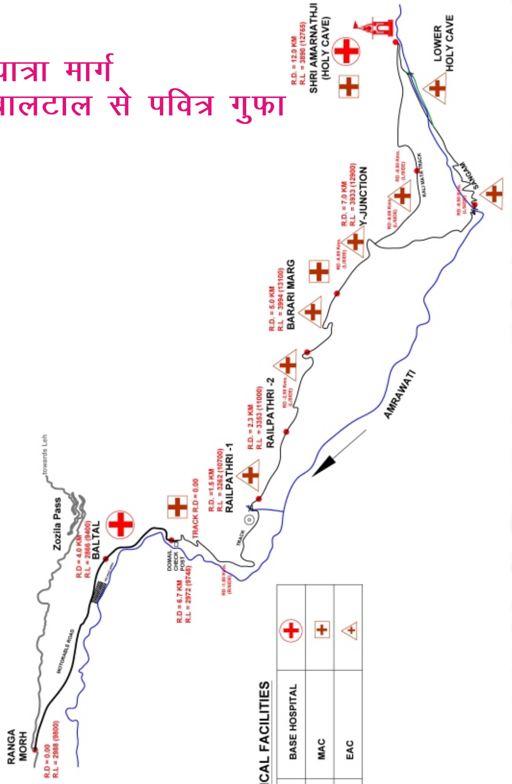
श्री अमरनाथजी श्राइन बोर्ड

Shri Amarnathji Shrine Board
Jammu & Kashmir

श्री अमरनाथजी यात्रा

यात्रा निर्देशिका

यात्रा मार्ग
बालटाल से पवित्र गुफा



MEDICAL FACILITIES

01	BASE HOSPITAL	(symbol)
02	MAC	(symbol)
03	EAC	(symbol)

श्री अमरनाथजी यात्रा

श्री अमरनाथजी यात्रा एक कठिन यात्रा है जो बहुत ही दुगर्म, पहाड़ी रास्तों से होकर गुजरती है। श्री अमरनाथ जी की पवित्र गुफा हिमालय पवर्त के दक्षिणी कश्मीर में 13500 फुट ऊँचाई पर स्थित है तथा यहाँ पँहुचने के लिए 14500 फुट तक के रास्तों/दर्रों को पार करना पड़ता है। इतनी अधिक ऊँचाई होने के कारण यात्रा मार्ग तथा पविृत्र गुफा में ऑक्सीजन की मात्रा मैदानी इलाकों की तुलना में काफी कम मात्रा में उपलब्ध होती है। यात्रा मार्ग में साफ मौसम अचानक वर्षा और हिमपात में बदल सकता है और तापमान अचानक 5 डिग्री सेलस्यिस से भी कम गिर सकता है। श्री अमरनाथजी की गुफा तक पहुँचने के दो रास्ते हैं :–

1. पहलगाम मार्ग – 32 कि. मी.
2. बालटाल मार्ग – 14 कि. मी.

अतः यात्रियों को नीचे दिये गये आवश्यक निर्देशों का अनुपालन अवश्य करना चाहिये :–

यात्रा के दौरान यह करें

- अपने साथ ऊनी कपड़े, एक छोटी छतरी, विन्डचीटर, बरसाती, बरसाती जूते, जैकेट, ऊनी जुराबें इत्यादि रखें।
- अपनी जेब में पहचान पत्र के साथ एक पर्ची रखें जिसमें आप का नाम, पता, मोबाइल नम्बर लिखा हो तथा साथ में यात्रा पर्ची भी रखें।

- हमेशा अपने सहयोगी साथियों के साथ ही चलें।
- किसी भी आपातकालीन स्थिति में निकटतम कैम्प डायरेक्टर, पुलिस कंट्रोल रूम अथवा संवोदन केंद्र से सर्म्पक करें।
- कृप्या पर्यावरण का ध्यान रखें तथा प्लास्टिक का प्रयोग न करें।
- यात्रा शुरू करने के लिए दोमेल तथा चंदनवाड़ी के एक्सेस कंट्रोल गेट प्रांतः 5 बजे से 11 बजे तक ही खुले रहेंगें। इसके बाद किसी भी यात्री को यात्रा की अनुमति नही दी जायगी।
- यात्रा मार्ग पर अन्य प्रदेशो की केवल BSNL की पोस्टपेड सिम ही चलेगी। अन्यथा BSNL की पूर्व सक्रिय (Pre-activated) सिम लखनपुर, यात्री निवास भगवती नगर, जम्मू बालटाल व पहलगाम बेस कैंप से लेना सुनिश्चित करें। किसी भी अन्य राज्य के प्रीपेड सिम जम्मू कश्मीर तथा यात्रा मार्ग में नही चलेंगे।
- यात्रा क्षेत्र में निशुल्क भोजन की सुविधा उपलब्ध है।

यात्रा के दौरान यह न करें

- महिलाओं के लिए: साड़ी के बजाय सलवार–कमीज़, ट्रैक सूट आदि आरामदेह रहेगें। 6 सप्ताह से अधिक गर्भवती महिलाओं के लिए यात्रा वर्जित रहेगी।

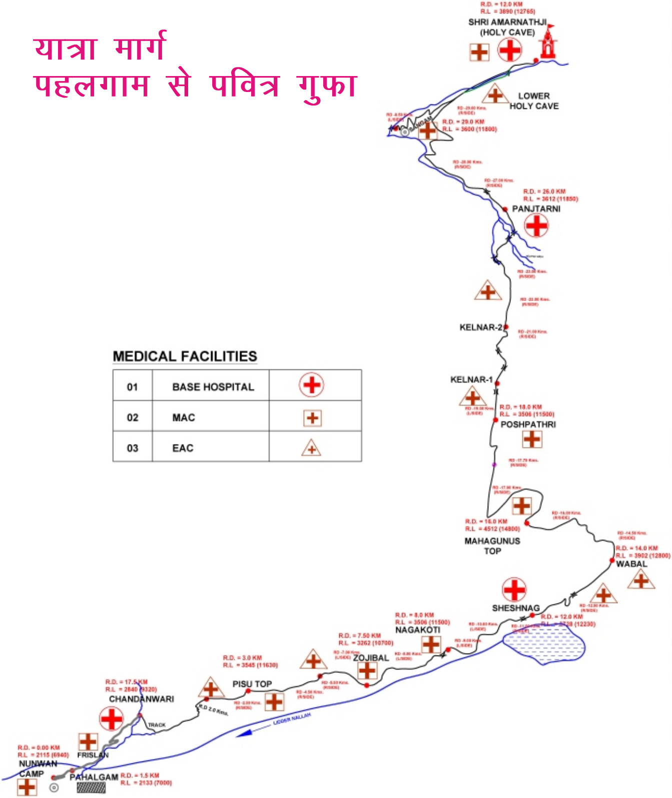
- कृप्या नंगे पाँव, खाली पेट तथा बिना ऊनी कपड़ों के यात्रा बिल्कुल न करें।
- रास्ते की कठोर प्रकृति को देखते हुए 13 वर्ष से कम के बच्चे एवं 75 वर्ष से अधिक के बुजुर्ग के लिए यात्रा वर्जित रहेगी।
- मार्ग में छोटे रास्ते के प्रयोग की कोशिश न करें, ऐसा करना खतरनाक हो सकता है और ऐसे स्थानों पर न रूकें जहां चेतावनी के चिन्ह लगे हों।
- पवित्र गुफा में दर्शन के दौरान कृप्या पुष्प, सिक्के, चुन्नी, लोटा अथवा अन्य वस्तुयें पवित्र शिवलिंग की तरफ न फेंके तथा पवित्र मन से दर्शन का आनन्द लें।

स्वास्थय सम्बंधी निर्देष :-

- यात्रा के दौरान अधिक ऊँचाई होने के कारण उच्च ऊँचाई बीमारी (High Altitude Sickness) के निम्न लक्षण हो सकते हैं जैसे कि साँस लेने में मुश्किल, सिर दर्द और भूख की कमी, जी घबराना, उल्टी आना, कमज़ोरी, थकान, चक्कर आना और सोने में मुश्किल इत्यादि।
- पूरे यात्रा मार्ग में हर 2 कि. मी. के अंतराल पर चिकित्सा/स्वास्थय सेवायें उपलब्ध हैं।
- यात्रा से कम से कम एक महीने पहले प्रातः/सायं प्रतिदिन 4–5 किलोमीटर सैर करें। लंबे सांस की प्रक्रिया करना बेहतर रहेगा।

- बिना अनिवार्य चिकित्सा प्रमाण पत्र (CHC) के यात्रा न करें तथा यात्रा आरम्भ करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें।
- अपने आप को जलवायु के अनुरूप अभ्यस्त (Acclimatize) करने हेतु पर्याप्त समय दें।
- यात्रा प्रारम्भ करने से कुछ समय पहले से कृप्या प्राणायाम, योग का अभ्यास नियमित रूप से करें।
- हर अंतराल के बाद विश्राम अवश्य करें तथा उचित समय तथा उचित चाल का पालन करें।
- अधिक से अधिक पानी का सेवन करें।
- किसी भी आपातकालीन स्थिति में तुंरत कम ऊँचाई वाले स्थान पर चले जायें।
- पूरे यात्रा मार्ग में शराब, मांस, तम्बाकू, सिगरेट इत्यादि का सेवन न करें।
- कृप्या रात्रि में पवित्र गुफा क्षेत्र में न रहें क्योंकि रात में तापमान में भारी गिरावट आ सकती है। इसलिए पंजतरनी कैंप से 3 बजे के बाद आगे जाना वार्जित है।

यात्रा मार्ग
पहलगाम से पवित्र गुफा



MEDICAL FACILITIES

01	BASE HOSPITAL	(large red cross in circle)
02	MAC	(cross in square)
03	EAC	(cross in triangle)

श्री अमरनाथजी श्राइन बोर्ड आपकी मंगलमय, सुखद एंव सुरक्षित यात्रा की कामना करता है।

किसी भी प्रकार की सहायता एंव सूचना के लिए श्री अमरनाथजी की वेबसाइट

(www.shriamarnathjishrine.com)

को देखें या नीचे दिये गए निम्न पते पर सम्पर्क करें

मई – अक्टूबर :

2nd फलोर, ब्लाक–3, इंजिनियरिंग काम्पलैक्स,
राज बाग, श्रीनगर – 190004
फोन न. : 0194–2313146, फोन/फैक्स : 0194–2313147

नवम्बर – अप्रैल :

चैतन्य आश्रम, तालाब तिल्लो, जम्मू – 180002
फोन न. : 0191–2555662, फोन/फैक्स : 0191–2503399
ई–मेल : sasbjk2001@gmail.com

एस. ए. एस. बी. नियंत्रण कक्ष
फोन न. 0194–2313146